



# Muffins de Banana y Arándanos

**Sirve:** 12 Porciones

Estos muffins húmedos tienen un sabor a fruta y están llenos de bondades nutricionales del grano entero. Sírvalos a cualquier hora.

## Ingredientes

- aceite antiadherente en aerosol
- 4 cucharadas** compota de manzana
- 1/4 taza** azúcar
- 2 cucharadas** mezcla de huevo
- 2** bananas maduras
- 2 cucharadas** agua

**1/4 taza** harina para todo uso

**1/4 taza** harina de trigo integral

**1/4 taza** avena de cocimiento rápido

**1/2 cucharadita** polvo de hornear

**1/2 cucharadita** bicarbonato de sodio

**1/4 cucharadita** sal

**1/4 taza** arándano azul o fresas (frescas o congeladas )

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Rocíe un molde para muffins de 12 orificios con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón mediano, combine la compota de manzana, el azúcar, la mezcla de huevo, las bananas y el agua. Revuelva bien.
3. En un tazón grande mezcle las harinas, avena, levadura en polvo, bicarbonato de sodio y sal.
4. Agregue la mezcla de compota de manzana al tazón con los ingredientes secos. Bata solo hasta que la masa quede húmeda.
5. Ligeramente agregue la fruta a la mezcla.
6. Llene cada orificio del molde con masa a un nivel de 3/4 de su capacidad.
7. Hornee por 25-30 minutos hasta que queden levemente dorados.
8. Enfríelos por 10 minutos y retírelos de la bandeja.

**Origen:** Adaptada de una receta enviada por Alicson Scott, Chickasaw Nation Get Fresh! Program